

Zusammenfassung

Hintergrund: Das Therapeutische Klettern (TK) entwickelte sich in den 80er Jahren aus dem klassischen Sportklettern heraus. Im Gegensatz zum Sportklettern steht beim TK nicht das Erreichen eines möglichst hohen Schwierigkeitsgrades im Vordergrund, sondern die Übertragung einzelner oder ganzheitlicher Bewegungselemente des Kletterns in die Bewegungstherapie (Kern, Elmenhorst & Oberhoffer, 2013). Obwohl das TK zunehmend als begleitende Massnahme bei neurologischen und psychiatrischen Störungen eingesetzt wird, stellt es bisher keine anerkannte Therapieform dar. Ziel dieser Arbeit war eine Zusammenstellung und Auswertung aller englisch- und deutschsprachigen Publikationen zum Effekt von TK bei neurologischen und psychiatrischen Störungen.

Methode: Folgende Datenbanken wurden bis Ende April 2017 durchsucht: PubMed, PsycINFO, SPORTDiscus, CENTRAL, EMBASE und CINAHL. Eingeschlossen wurden alle Interventionsstudien mit Prä-Postvergleich, welche Probanden mit neurologischen und psychiatrischen Störungen untersuchten und an künstlichen Wänden bzw. Naturfels mit und ohne Seil klettern liessen.

Ergebnisse: Sechs Studien (N= 106) erfüllten die Einschlusskriterien, wovon drei randomisierte kontrollierte Studien und drei Fallstudien waren. Fünf Untersuchungen wurden mit Patienten mit Multipler Sklerose und eine Untersuchung mit depressiven Patienten durchgeführt. Drei Untersuchungen erzielten positive Ergebnisse bezüglich der Fatigue, zwei bezüglich der Leistung der Kniestrecker-Muskulatur und eine bezüglich der Depression.

Diskussion: Die Resultate weisen auf die potentiellen positiven Effekte des TK als begleitende Massnahme bei neurologischen und psychiatrischen Störungen hin. Aufgrund der tiefen Evidenz der eingeschlossenen Studien, der geringen Fallzahl sowie den unterschiedlichen Studiendesigns sollten die Ergebnisse jedoch vorsichtig interpretiert werden. Die Wirkung des TK auf die Linderung der Symptomatik bei neurologischen und psychiatrischen Störungen kann nicht abschliessend geklärt werden.